

【2026年7月レッスンプログラム】

	月			火			水			木	金			土			日		
	SFスタジオ	HOTスタジオ	プール	SFスタジオ	HOTスタジオ	プール	SFスタジオ	HOTスタジオ	プール		SFスタジオ	HOTスタジオ	プール	SFスタジオ	HOTスタジオ	プール	SFスタジオ	HOTスタジオ	プール
9:00		9:15~9:45 CSLive (REC) フラエクササイズ		9:15~9:45 CSLive (REC) からだアクティブ			9:15~9:35 CSLive (REC) からだアクティブ			9:15~9:45 CSLive (REC) からだアクティブ			9:30~10:10 バランスボール エクササイズ		9:00~11:15 スクール				
10:00	10:00~10:40 ステップサーキット 【定員40名】	10:00~10:30 【有料】 機能改善ストレッチ 長瀬 昭一		10:00~10:40 シンプルエアロ 山田 恵美	10:00~10:30 ボールde健康体操 山田 淳平		10:00~10:40 シンプルエアロ Low 山田 淳平	10:00~10:40 Zen Yoga		10:00~10:40 シンプルエアロ Low 山田 淳平	10:00~10:40 動きタイム		10:30~11:10 オリジナルエアロ	10:20~11:00 CSLive (REC) パワーライド	10:30~11:10 【有料】 パワーヨガ	10:15~11:15 【有料】 高齢者向け フィットネススクール	10:00~11:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】		
11:00	11:00~11:40 CSLive (LIVE) ダンスWAVE	11:00~11:40 HOTヨガ		11:00~11:40 シェイブパンプ 山田 淳平	11:00~11:40 フリースタイルダンス 柳田 寛		11:00~11:40 バランスボール エクササイズ 長瀬 昭一	11:00~11:40 ヨガ 岡司 華代		11:00~11:40 フリースタイルダンス 山田 淳平	11:00~11:40 HOT 山田 淳平	11:25~12:05 シェイブパンプ	11:20~12:00 HOTヨガ	11:30~12:15 フィットアタックBEAT 山崎 功貴	11:30~12:05 ヨカ	11:40~12:20 ファンクショナル トレーニング 長原 龍晴	11:20~11:50 アウアウオークトレーニング 山崎 功貴	11:20~11:50 初級再泳ぎ	
12:00	12:00~12:30 シンプルエアロ	12:00~12:40 CSLive (REC) パワーライド		12:00~12:40 ZUMBA 山田 淳平	12:10~12:55 CSLive (REC) リズムライド		12:00~12:40 ZUMBA 岡司 華代	12:10~12:55 健康改善 スクール 【有料】		12:00~12:40 ZUMBA 山田 淳平	12:10~12:55 健康改善 スクール 【有料】	12:10~12:40 パワーライド	12:20~13:00 フィットアタックBEAT ヨカ	12:40~13:20 ZUMBA 山崎 功貴	12:40~13:20 ZUMBA 山崎 功貴	12:00~12:30 初級再泳ぎ			
13:00	12:50~13:30 ピラティス	12:50~13:20 CSLive (REC) X-CORE RIDING		13:00~13:40 フィットアタックBEAT 山崎 功貴	13:00~13:40 フリースタイルダンス 柳田 寛		13:00~13:40 シンプルステップ 山田 淳平	13:00~13:40 フラエクササイズ 長谷川 薫		13:00~13:40 シンプルステップ 山田 淳平	13:00~13:40 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:10~13:50 健康体操教室 泳力基礎up 【有料】	13:10~13:50 ファンクショナル トレーニング	13:30~14:00 ファンクショナル トレーニング	13:40~14:20 シェイブパンプ	13:00~16:00 キッズイベント	15:00~16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】		
14:00	13:50~14:30 コンビネーションエアロ	13:45~14:45 【有料】 高齢者向け フィットネススクール		14:00~14:40 エアロサーキット 山崎 功貴	14:00~14:40 CSLive (REC) 健康水槍拳		14:00~14:40 ファンクショナル コンディショニング 山田 淳平	14:20~15:00 健康水槍拳		14:00~14:40 コンビネーションエアロ Low 山崎 功貴	14:00~14:40 村瀬 真澄	14:00~14:50 有料イベント ヨカ60	14:10~14:50 ピラティス	14:40~15:20 HOT ボールラックス 長瀬 昭一	14:40~15:20 TAEBO <フットキャンプ> 坂本 大地	15:00~16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】			
15:00	14:50~15:30 ヨカ	15:10~15:50 パワーライド		15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】		15:20~16:00 中山 裕美子	15:15~18:45 ジュニア スクール 【有料】		15:15~15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15~15:45 村瀬	15:15~15:45 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 長瀬 昭一	15:40~16:20 ボディメイク トレーニング	16:10~16:50 CSLive (REC) パワーライド	16:10~16:50 ボディメイク トレーニング			
16:00																			
17:00	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】			17:00~18:00 キッズ体育 【有料】			17:00~18:00 キッズ体育 【有料】			17:00~18:00 キッズ体育 【有料】				17:10~17:50 ストリートダンス	17:10~17:50 ストリートダンス	17:15~17:55 HOTヨガ			
18:00	18:30~19:10 フリースタイルダンス			18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】			18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】			18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】				18:05~18:45 【有料】 ヨカ	18:05~18:45 【有料】 ヨカ	18:05~18:45 【有料】 ヨカ			
19:00	19:30~20:10 フィットアタック PRO	19:20~20:20 【有料】 ヨガ60		19:00~19:40 ピラティス 石塚 恵	19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati		19:00~19:40 エアロサーキット 山田 淳平	19:10~19:50 ヨガ 原 亜紀子		19:30~20:10 シェイブパンプ	19:30~20:10 北水 龍 知子	19:30~20:10 成人教室 初・中級 【有料】	18:45 CLOSE	19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE	19:00 CHECK OUT			
20:00	20:30~21:10 CSLive (REC)			20:00~20:40 シェイブパンプ 山崎 功貴	20:10~20:40 CSLive (REC) リズムライド		20:00~20:40 フリースタイルダンス 高橋 佐紀	20:00~20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING		20:30~21:10 TAEBO <フットキャンプ> 坂本 大地	20:30~21:10 TAEBO <フットキャンプ> 坂本 大地								
21:00																			
22:00	21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT						

休館日

CSLive セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンをクラブを越えて受けられる！それがCS Live！全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを 느낄ことができる映像配信型プログラムです。

スタジオレッスンについて

- レッスンはオンラインスタジオ予約システムにてご予約いただけます。(プール、ジムスモ及び有料レッスンは除く)
- [詳細] 当日を含む1週間分の予約可(予約開始 8:00) / 同時予約可能本数は8本 / チェックインはレッスン開始30分前~レッスン開始迄 / キャンセル受付はレッスン開始15分前迄 / ご予約された番号以外での受講は不可
- スタジオの定員は、【SFスタジオ: 60名 (シェイブパンプシリーズ・ヨガシリーズ・ピラティス・ステップ 40名 / CS Live 30名)】 【HOTスタジオ: 18名 (CS Live 13名 / バイクレッスン 15名 / フリースタイルダンス 13名 / CS Live/バイクは8名)】 となります。
- HOTレッスンは室温32℃~36℃が目安となります。また、大きめのタオルをヨガマットに敷いてレッスンを受講いただけますようお願いいたします。

祝祭日のプログラムについて

- 10:00以降開始 ~ 18:00終了までの通常プログラムとなります。

休館日 毎週木曜日
祝日は 18:00以降の
レッスンはありません

【営業時間】
平日: 6:30~22:00 (運動施設は21:45まで)
土曜日: 9:00~19:00 (運動施設は18:45まで)
日・祝: 9:00~19:00 (運動施設は18:45まで)